Downloaded from: justpaste.it/b6xqx

এখানে, প্র্যাকটিসকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা হয়েছে, আপনি প্রথম দিন আধা ঘণ্টার জন্য করে শুরু করতে পারেন। প্রথম দশ দিন এই সময়কে ইনক্রিজ করে দুই ঘণ্টায় পরিণত করতে হবে। এরপর থেকে সর্বনিম্ন দুই ঘণ্টা করতে হবে, চেষ্টা করতে হবে এর চেয়েও বেশী করার যতটুকু সম্ভব আপনার সাধ্য অনুযায়ী। প্রথম দশ দিন শুধু পার্ট এক করবেন।

১ – ইনিশিয়াল ওয়ার্ম আপ ওয়ার্ক আউট

২ – ফিটনেস

৩ – মার্শাল আর্ট

• তাইকুণ্ডু বেসিক

• কিক বক্সিং বেসিক

৪ – উইপন্স

• উইপন্স রিভিও

• উইপন্স পজিশান

৫ – অন্যান্য

১ – ইনিশিয়াল ওয়ার্ম আপ ওয়ার্ক আউটঃ এখানে যে ওয়ার্ক আউট গুলো আছে, এগুলো যেকোনো ধরনের মিলিটারি লাইনের প্রাথমিক শরীরচর্চা। এগুলো আমি ইংরেজিতে দিয়েছি যাতে আপনারা শুদু লেখাটা কপি করে নিয়ে ইউ টিউবে সার্চ করবেন, সার্চ করার সময় প্রত্যেকটার লেখার আগে দিয়ে how to do লেখাটা লিখবেন, দেখবেন প্রত্যেকটার আলাদা আলাদা টিউটোরিয়াল পাওয়া যাবে। শুরু করার আগে এগুলোকে ডাউনলোড করে নিবেন। প্রথম দশ দিন বা পনেরো এই ব্যায়ামগুলো করবেন। প্রথম দিন আধা ঘণ্টা করবেন এরপর শেষ দিন পর্যন্ত দুই ঘণ্টায় নিয়ে যাবেন ধীরে ধীরে, প্রতিদিন ১০-১৫ মিনিট করে বাড়াবেন। শুরু শুরুর দিকে শরীর ব্যথা হবে, কিন্তু এর জন্য কোন পেইন কিলার নেবেন না। কি খেতে হবে আমি সেটা খাদ্য তালিকার অংশে দিয়ে দেব্।

1. Jumping jacks - এটা ৫-১০ বার করবেন।
2. Half Jumping Jacks - এটা ৫-১০ বার করবেন।
3. Windmills - এটা ৫-১০ বার করবেন।
4. Two count Windmills - এটা ৫-১০ বার করবেন।
5. Trunk side stretch - এটা ৫-১০ বার করবেন।
6. close grip pull-ups - এটা ৫ বার করবেন।
7. wide grip pull-ups - এটা ৫ বার করবেন।
8. Behind neck pull-ups - এটা ৫ বার করবেন।

9. Regular grip pull-ups - এটা ৫ বার করবেন।

নোটঃ ৬ – ৯ নাম্বার আপনি প্রথম দিন থেকে ৫ বার করে পারবেন না, দুইবার থেকে শুরু করতে পারেন। এগুলো ৫ – ১০ মরতবা করতে হবে। এই ব্যায়ামটা আপনার হেভি ওয়েট এক্সারসাইজ হিসেবেও কাজে আসবে। এই ব্যায়ামে যদি আপনি অভ্যস্ত হয়ে যান আপনি দেখতে পাবেন মিলিটারি কিছু ট্রেনিং আছে সেগুলো আপনার জন্য খুব সহজ হয়ে যাবে। এগুলো খুবই ইউসফুল।

10. Push ups - এটা ১০ - ২০ বার করবেন। এগুলো ৫ – ১০ মরতবা করতে হবে।

11. Situps
12. Cross arms situps
13. Flutter kicks
14. Cruncher situps
15. Atomic situps

নোট্ঃ ১১ - ১৫ হচ্ছে পেটের ব্যায়াম প্রত্যেকটা ৫- ১০ বার করে ৫ – ১০ মরতবা করতে পারেন।

16. Lizard stretch - এটা ৫-১০ বার করবেন।
17. Neck rotations - এটা ১০ - 12 বার করবেন।

Legs

18. Lunges - এটা ১০- ১২ বার করে ৫ – ৬ মরতবা করতে পারেন।
19. Squats - এটা ১০- ১২ বার করে ৫ – ৬ মরতবা করতে পারেন।

 Flexibility: এগুলো মূলত মার্শাল আর্টের জন্য, এই ফ্লেক্সিবল এক্সারসাইজগুলো বেসিক ব্যায়ামের সাথে করতে হবে প্রতিদিন। এগুলো রপ্ত করতে এই ভিডিও তিনটা যথেষ্ট আমি মনে করি। লিঙ্ক গুলো দেয়া হল, ডাউনলোড করে নিবেন সাথে সাথে।

□

২ – ফিটনেসঃ বডিবিল্ডিংঃ ফিটনেসের ক্ষেত্রে বডিবিল্ডিং এর এক্সারসাইজ করা যেতে পারে, সেটা হতে পারে লাইট ওয়েট অথবা মিড ওয়েট, হেভি ওয়েটের আশা করি প্রয়োজন নেই, কেউ যদি আগ্রহী হয় সেক্ষেত্রে হেলথ ক্লাবে ভর্তি হতে হবে, সেটা কিছু ব্যয় বহুল। লাইট ওয়েট অথবা মিড ওয়েটের জন্য আপনি কোন স্পোর্টস সপ থেকে একটা ৩ ফুটের বার,

দুইটা হ্যান্ড বার এবং ১৫ কেজি ওয়েট কিনতে পারেন, এবং একটা ৪ ফুট বাই ৩/৪ ফুটের একটা শক্ত কাঠের বেঞ্চ কিনতে পারেন। বার এবং ওয়েটগুলোর মূল্য ২০০০ – ২৫০০ টাকা হবে। আপনি এই ইন্সট্রুমেন্টগুলো দিয়ে ৮০ ভাগ লাইট ওয়েট অথবা মিড ওয়েট বডিবিল্ডিং এক্সারসাইজ করতে পারবেন। biceps and triceps, chest, back, hands and legs এই এক্সারসাইজগুলো কিভাবে করতে হবে বিস্তারিত দেখানো হবে। কেউ যদি বডিবিল্ডিং এর এক্সারসাইজ করতে অনিচ্ছুক হন তাহলে পার্ট অয়ান ডাবল করে করলে বডিবিল্ডিং এর মোটামুটি কাজ হয়ে যাবে।
দৌড়ানোঃ সাধারণ লাইফ বলেন মিলিটারি লাইফ বলেন দৌড় হচ্ছে সবচেয়ে কার্যকরী ব্যায়াম। আপনাকে সপ্তাহে ৫-৬ দিন সন্ধ্যা অথবা সকালে ৫-৬ কিমি দৌড়তে হবে অথবা সপ্তাহে ২ দিন ১২-১৫ কিমি হলে চলবে। এগুলো হচ্ছে সাধারণ দৌড়।
হার্ডশিপঃ এই ক্ষেত্রে আপনি আপনার এলাকার রেলওয়ে ব্যাবহার করতে পারেন। এই জন্য আপনি নরম স্যান্ডেল অথবা নরম সোলের কেডস পায়ে ব্যাবহার করবেন, এতে করে আপনার পায়ে পাথরগুলোর আঘাত লাগবে, ফলে আপনার পায়ে স্ট্রেংথনেস বৃদ্ধি পাবে। আপনি রেললাইন ধরে দৌড়াবেন ১০-১২ কিমি সপ্তাহে দুইদিন, সপ্তাহের মধ্য ভাগে এবং শেষ ভাগে। দৌড়ানোর সময় আপনি চেষ্টা করবেন রেললাইনের কাঠের পাটাতন এড়িয়ে যেতে, শুধু পাথরের উপর। আপনি নিরাপত্তার খাতিরে দৌড়ার পরিবর্তে হাঁটতে পারেন। কারন তাগুতের কোন গোয়েন্দা বিভাগের কোন ব্যক্তির নজরে পড়লে হয়ত ব্যাপারটা সহজভাবে নেবেনা। যদি নিরাপত্তা অনুভব করেন তাহলে দৌড়াতে পারেন। উত্তম হবে শহর থেকে বের হয়ে গ্রামের দিকের রেলওয়েতে।
এছাড়া আপনার এলাকা যদি দুর্গম অথবা পাহাড়ি এলাকা হয় আপনি সেই পথ দীর্ঘ সময় ধরে চলতে অভ্যস্ত হতে চেষ্টা করবেন। পার্বত্য এলাকায় ভ্রমণে গিয়ে সেটা করা যেতে পারে। কাদাযুক্ত জলাশয়ে চলার অভ্যস্ত করতে হবে। বাংলাদেশে এবং এর আশপাশে ভারতের রাজ্যগুলোর বৈরি এলাকাগুলো প্রায় একই রকম। বৈরি অবস্থা এবং আবহাওয়াতে যাতে আমরা অভ্যস্ত হয়ে উঠতে পারি। ঘণ্টার পর ঘণ্টা তপ্ত রোদের মধ্যে হেটে অভ্যস্ত হওয়া, ঘন মুষলধারে বৃষ্টির মাঝে ভিজে ভিজে হেটে অভ্যস্ত হওয়া, অমাবস্যার রাতে গ্রাম্য অচেনা আলো বিহীন অন্ধকার দীর্ঘ পথে হেটে অভ্যস্ত হওয়া।
ইনশাআল্লাহ পরবর্তীতে এগুলোকে কিভাবে সহজে আয়ত্ত করা যায় এর উপর একটা প্রোগ্রাম তৈরি করার চেষ্টা করবো।
সাগরের বুকে যে কেউ চাইলে নৌকা করে যেতে পারে না ভয় এবং দুর্বলতার কারনে, কেউ সাহস করে গেলেও বমি করে দেয়। যারা সাগর উপকূলীয় অঞ্চলে বা নদী পার্শ্ববর্তী অঞ্চলে বসবাস করেন, তারা চাইলে জেলেদের সাথে বন্ধুত্ব করে, ইঞ্জয়ের উদ্দেশ্যে তাদের সাথে মাছ ধরতে যাওয়া।
দীর্ঘ সময় ধরে সাইকেলিং করা, ৬০-৭০-৮০-৯০-১০০ কিমি যতটুকু সম্ভব সাধ্যের অতিরিক্ত সময় ধরে একটানা সাইকেল চালানো মাঝে মাঝে।

৩ – মার্শাল আর্টঃ মার্শাল আর্ট হচ্ছে খুবই কার্যকরী, গেরিলা ওয়ারফেয়ারের বা কমান্ডো স্পেশাল ফোর্সের সদস্যদের ক্লোজ কমব্যাটের ট্রেনিং করানো হয়, সেগুলো হচ্ছে বিভিন্ন ধরনের হ্যান্ড টু হ্যান্ড টেক্টিকেল কমব্যাট, যেমন, মেস্ট্রো ডিফেন্স সিস্টেম। আমার প্রথম ট্রেনিং এর অর্জনের সময় আমাদের উস্তাদ আমাদের জুডোর আওতাভুক্ত অনেকগুলো টেকনিক শিখায়, যেগুলো ছিল খুবই কার্যকরী এবং দ্বিতীয় ট্রেনিং এর সময় আমাদের উস্তাদ আমাদের কুংফু শিখায়, উনি ছিলেন কুংফুতে ব্ল্যাক বেল্ট অর্জনকারী। কিন্তু তিনি আমাদের কুংফু এতবেশী শিখান নাই, তিনি আমাদেরকে ডামি হাতিয়ার ব্যাবহারের উপর এবং অন্যান্য মিলিটারি ট্রেনিংগুলোর উপর ফোকাস করেছিলেন। বিভিন্ন ধরনের মার্শাল আর্ট রয়েছে, আমার কাছে সবচেয়ে বেশী ফলফ্রসু মনে হয়েছে ওয়িং চুন এবং এটা শিখাটা খুবই হার্ড। তবে আপনাদের জন্য আমি যেটা নির্বাচন করেছি সেটা হচ্ছে তাইকুন্ডু, যেটার হার্ড হচ্ছে শুদু ফ্লেক্সিবিলিটি। আপনার পায়ের ফ্লেক্সিবল ঠিক হয়ে গেলে এটা শিখা আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে, বাড়তি দিক হচ্ছে আপনি এটা একা একা প্র্যাকটিস করতে পারবেন। আমি এটা একা একাই শিখেছি, ভিডিও দেখে। সেজন্য আমি আপনাদের জন্য সে ভিডিওগুলোর লিঙ্ক সিরিয়াল আকারে দিয়ে দিয়েছি, আপনারা ভিডিও গুলো ইউটিউব থেকে ডাউনলোড করে নিবেন। ভিডিওতে খুব সহজ করে বুঝিয়ে দিচ্ছে কিভাবে প্র্যাকটিস করতে হবে। এবং কিছু কিক বক্সিং এর বক্সিং প্র্যাকটিসের ভিডিও দেয়া আছে নিম্নে।

• তাইকুণ্ডু বেসিক

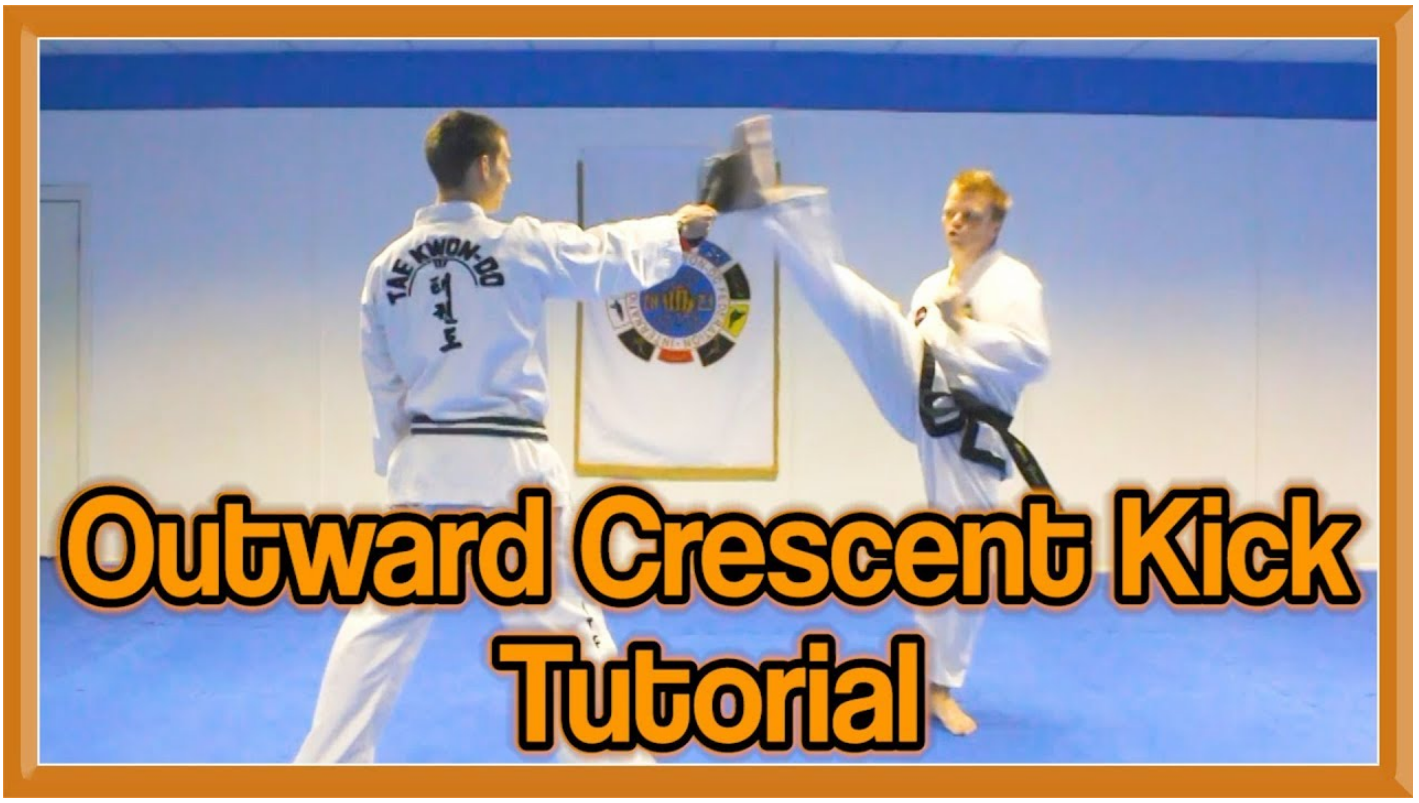
1.

2.

3.

4.

5.


Outward Crescent Kick
Tutorial

6.

Inward Crescent Kick
Tutorial

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

• কিক বক্সিং বেসিক

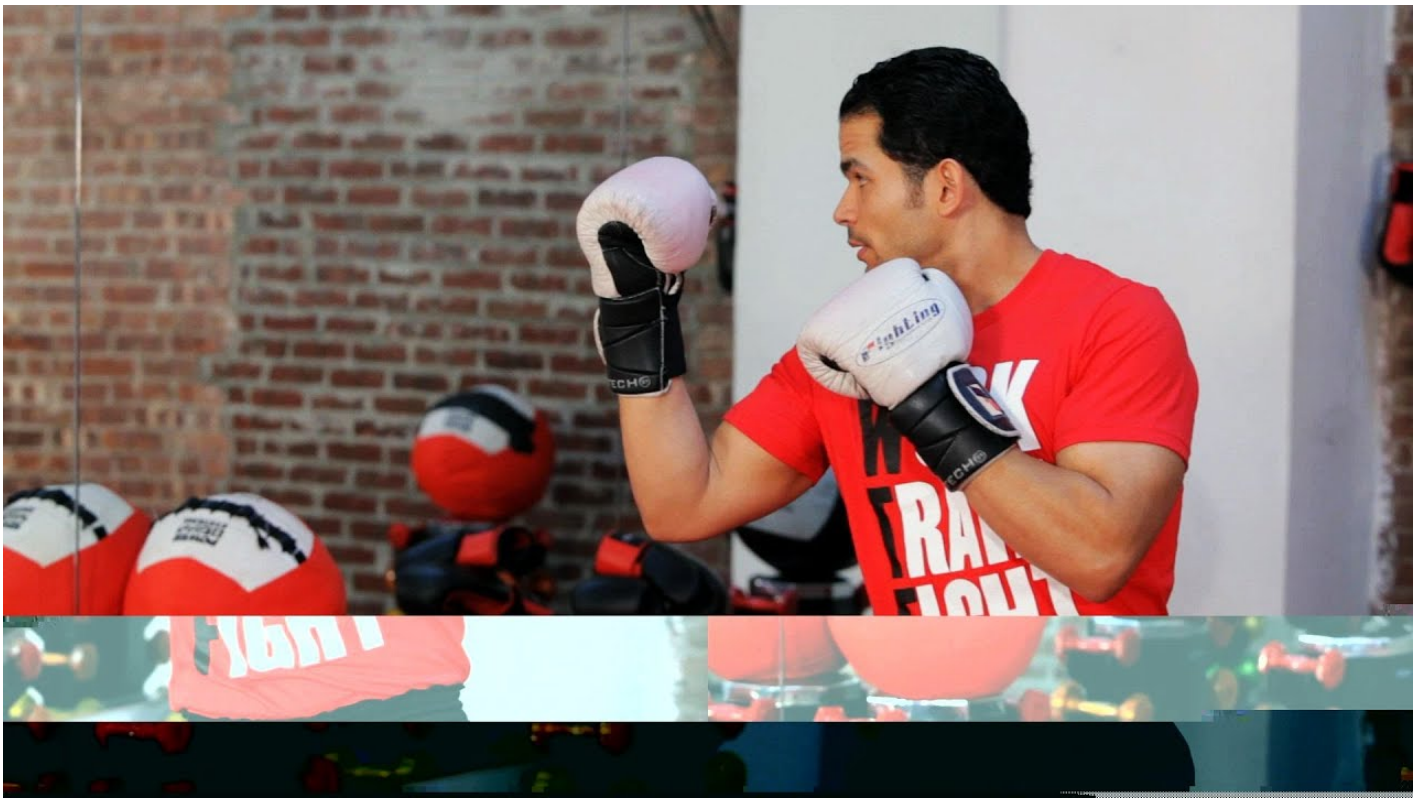
1.

2.

3.

4.

5.



6.

7.

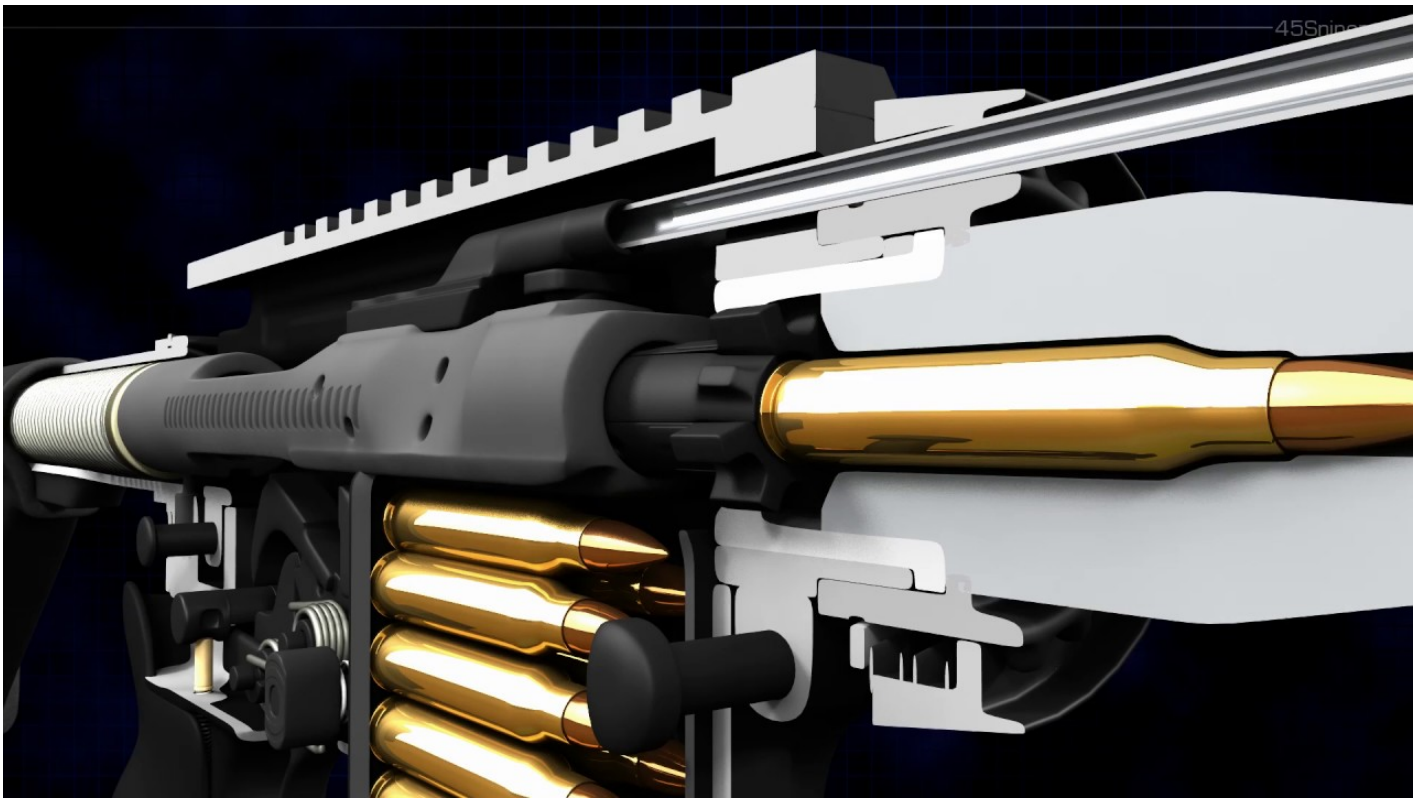
৪.

৪ – উইপন্সঃ এটা হচ্ছে পারমাণবিকের যুগ, আর আমাদের সামনের শত্রু বিশাল পারমাণবিক শক্তিধর, তো এখানে হাত আর লাঠি দিয়ে কিইবা হবে, কিন্তু এই পরিস্থিতিতে অস্ত্রের ট্রেনিং করতে না পারলে আমরা অন্তত এগুলোর ভিতরে কি আছে এগুলো কিভাবে চলে এগুলোর ব্যাবহারের পজিশানগুলো অন্তত নিজের রুমে বসে দেখে আয়ত্ত করার চেষ্টা করতে পারব। আমরা পজিশান প্র্যাকটিসের জন্য বাজার থেকে বাচ্চাদের জন্য কিছু খেলনা পিস্তল পাওয়া যায় আপাতত সেগুলো কিনে ভিডিও দেখে পজিশান প্র্যাকটিস করতে পারি। আমি নিচে ভিডিও লিঙ্কগুলো দিয়ে দিলাম আপানারা

ডাউনলোড করে নিবেন।

• উইপন্স রিভিও এবং Assembly Disassembly

English 3D Animation



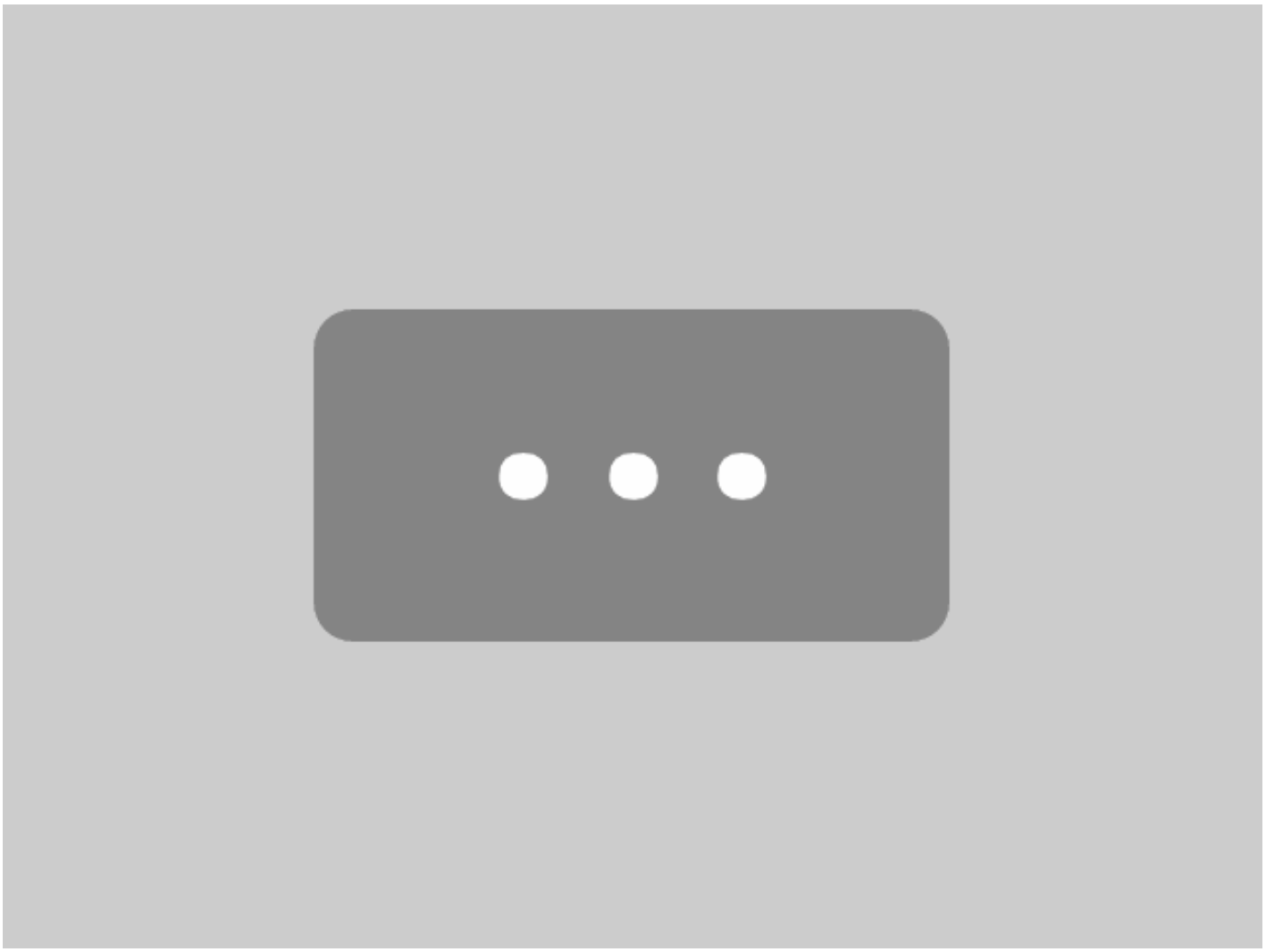
M16 A1 full
disassembly & assembly

□

Video thumb

• উইপন্স পজিশান

□



□

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

Video thumb

 Full video https://www.youtube.com/watch?v=e4Yp...BBA09EBA018C38

Video thumb

Video thumb

 Full video https://www.youtube.com/watch?v=Pk8N...C1F6E7C23E3051

কেউ যদি লাইভ শুটিং করার প্র্যাকটিস করতে চান বা কেউ অস্ত্রের ব্যবস্থা করতে পারেন, তাহলে অবশ্যই তাকে উস্তাদ শায়েখ আবু মু'সাআব আস-সুরীর থিয়োরি ফলো করা উচিত, সেটা হলঃ
"শুটিং প্র্যাকটিসের ক্ষেত্রে, এটা সম্পন্ন করতে হবে নিয়ন্ত্রিত এলাকাতে এবং গুহার ভিতর উপযুক্ত অবস্থায়... এবং জনবিরল পাহাড়ি এলাকায়... বিস্তীর্ণ বনাঞ্চলে... মরুভূমিতে... ইত্যাদি, প্র্যাকটিসের সময় শক্তিশালী নিরাপত্তাজনিত সতর্কতা নেয়া এবং প্র্যাকটিস এলাকা অনেক দূরত্ব রেখে সেখানে সতর্কতা পোস্টের ব্যবস্থা রাখা।"
(নোটঃ শায়েখ এখানে শুটিং এর শব্দজনিত নিরাপত্তা কথা তুলে ধরেছেন, বাংলাদেশের পারিপার্শ্বিক অবস্থার কথা বিবেচনা করলে দেখা যায় এটা কিভাবে করা যেতে পারে, প্রথমত এটা অবশ্যই করতে হবে জনবিরল এলাকায়। যদি সম্ভব হয় শুটিং প্র্যাকটিসের সময় গানের সাথে সাইলেন্সার ব্যাবহার করা। সাউন্ড সিস্টেম হচ্ছে এমন আপনি খেয়াল করবেন যখন দুই দিক থেকে দুই ধরনের শব্দ হতে থাকে যেটা তুলনা মূলক খুব কম শব্দ হয় সেটা অনেকটাই ম্লান হয়ে যায়। তবে প্রযুক্তির এই যুগে কিছু সাউন্ড সিস্টেম মেশিন তৈরি হয়েছে, বড় শব্দের মাঝে যত সুক্ষ শব্দই থাকুক না কেন সেটা নির্ণয় করা যায়। যাইহোক, এই দেশের পরিবেশের ক্ষেত্রে আমরা কিছু পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারি, কোন জনবিরল এলাকায় অবস্থিত রেললাইনের পাশে করা যেতে পারে যখন রেলগাড়ি আসাযাওয়া করে, তবে এলাকাটা অবশ্যই কিছুটা ঘন গাছ পালায় ঘেরা হতে হবে এবং সবচেয়ে উপযোগী হতে পারে হচ্ছে এটা, বাংলাদেশ হচ্ছে সবচেয়ে বৃষ্টিবহুল এলাকার দেশ, যখন মুষলধারে ঘন বৃষ্টিপাত হয় তখন আপনি শুটিং প্র্যাকটিস করতে পারেন তবে পূর্ণ সতর্কতা সাথে এবং লোকচক্ষুর আড়ালে।ঃঃ অনুবাদক)

(সংগ্রহীত